



# Ponto de vista dos profissionais de Educação Física sobre o uso da máscara facial durante o exercício físico na pandemia da COVID-19

Point of view of Physical Education professionals on the use of the face mask during physical exercise in the COVID-19 pandemic

## AUTORES

Mariana da Silva Ferreira<sup>1</sup>   
Gildeene Silva Farias<sup>1,2</sup>   
Gerleison Ribeiro Barros<sup>1</sup>   
Sueyla Ferreira da Silva dos Santos<sup>3</sup>   
Thiago Ferreira de Sousa<sup>1,4</sup>

1 Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

2 Faculdade Estácio de Teresina. Teresina, Piauí, Brasil.

3 Universidade Federal do Amazonas. Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia, Parentins, Amazonas, Brasil.

4 Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Centro de Formação de Professores, Amargosa, Bahia, Brasil.

## CONTATO

Mariana da Silva Ferreira  
marianaferreira\_83@hotmail.com  
Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Av. Tutunas, nº490, Bairro Tutunas, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.  
CEP: 38061-500.

## DOI

10.12820/rbafs.25e0172



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

## RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar a opinião dos profissionais de Educação Física (PEF) sobre as recomendações do uso de máscara facial na prática de exercícios físicos (EF) ao ar livre durante a pandemia de COVID-19. Foi realizado um estudo transversal com 2.234 PEF do Brasil. Um formulário on-line foi enviado para os PEF com 12 perguntas sobre recomendações do uso de máscara facial na prática de EF ao ar livre. Foi realizado teste do  $\chi^2$  de Pearson e  $\chi^2$  para tendência linear para avaliar a associação entre as variáveis, adotando o nível de significância de 5%. Os resultados mostram que 73,4% dos PEF recomendam a prática de EF ao ar livre no cenário da pandemia da COVID-19. Sobre o uso de máscara facial durante o EF, a recomendação foi maior para o uso somente em locais com aglomerações de pessoas e impossibilidade de distanciamento social (48,2%). Uma proporção significativa de profissionais opinou que a utilização da máscara facial durante o EF ao ar livre pode ser prejudicial, tanto para o desempenho físico (50,6%), como à saúde dos praticantes (37,7%). Houve associação entre o maior grau de titulação acadêmica do PEF com a recomendação do uso de máscara facial em qualquer situação ( $p = 0,003$ ). Concluímos que, apesar dos PEF recomendarem a prática de EF ao ar livre, a maioria recomenda a utilização da máscara facial apenas na impossibilidade de distanciamento social.

**Palavras-chave:** Exercício físico; Infecções por coronavírus; Profissional da saúde; Brasil.

## ABSTRACT

*The objective of the study was to analyze the opinion of Physical Education professionals (PEP) on the recommendations for the use of face masks during physical exercise (PE) outdoors during the COVID-19 pandemic. A cross-sectional study was carried out with 2,234 PEP from Brazil. An online form was sent to the PEP with 12 questions about the recommendations for using a face mask when practicing PE outdoors. Pearson's  $\chi^2$  test and  $\chi^2$  test for linear trend were performed to assess the association among variables, adopting a 5% significance level. The results show that 73.4% of the PEP recommend the practice of outdoor PE in the pandemic scenario of COVID-19. Regarding the use of a face mask during PE, the recommendation was higher for use only in places with crowds of people and the impossibility of social distance (48.2%). A significant proportion of professionals expressed the opinion that the use of a face mask during outdoor PE can be detrimental both to physical performance (50.6%) and to the health of the people (37.7%). There was an association between the highest degree of academic qualification in the PEP and the recommendation to use a face mask in any situation ( $p = 0.003$ ). We conclude that, although the PEP recommend the practice of PE outdoors, the majority of them recommend the use of the face mask only with the impossibility of social distance.*

**Keywords:** Exercise; Coronavirus infections; Health personnel; Brazil.

## Introdução

Em dezembro de 2019, surgiu na cidade de Wuhan na China os primeiros casos de uma doença respiratória ainda desconhecida que causava em humanos uma síndrome respiratória aguda, na qual era transmitida pelo novo Coronavírus (SARS-Cov-2), e que foi denominada, pela Organização Mundial da Saúde, de COVID-19<sup>1</sup>. Essa doença conseguiu se propagar rapidamente, por meio

das viagens internacionais, ocasionando uma grande crise e preocupação mundial na saúde<sup>2</sup>.

Com certa quantidade de novos casos notificados em diversos continentes, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou um novo surto da COVID-19 no dia 11 de março de 2020, a partir de então sendo considerada uma pandemia<sup>3</sup>. No mês de agosto de 2020, registros da OMS indicavam 23.980.044 óbitos

em todo mundo, associados à COVID-19<sup>4</sup>. No Brasil o primeiro caso confirmado da COVID-19 foi na cidade de São Paulo, SP no dia 26 de fevereiro de 2020, por um homem idoso que havia regressado de uma viagem da Itália, e a partir de então muitos casos de COVID-19 começaram a ser notificados em todos os estados brasileiros<sup>5</sup>.

Os meios de contágio pelo novo Coronavírus incluem o contato direto através gotículas respiratórias humanas, produzidas por espirros, tosses ou conversas<sup>6</sup>. Desse modo, foram necessárias a tomada de medidas preventivas não farmacológicas para conter a disseminação da doença, como o distanciamento social de 1,5 m a 2 m entre as pessoas e uso obrigatório de máscara facial<sup>7</sup>. Outras medidas foram tomadas via decretos que propuseram o fechamento de diversos setores do comércio, incluindo as academias de ginástica e clubes, que quando autorizado, passaram a limitar o número de praticantes de atividade física<sup>8</sup>.

A prática de atividade física em locais abertos pode favorecer no combate as consequências físicas e mentais da população durante o período do isolamento social, pois é considerada como essencial para obter benefícios à saúde durante a pandemia, principalmente com melhoria no sistema imunológico<sup>9</sup>. Se por um lado, os estudos apontam para a importância da prática de atividade física na redução dos efeitos deletérios a saúde que podem favorecer o risco de complicações com a COVID-19<sup>10,11</sup>. Em contrapartida, alertam sobre o risco elevado de contaminação em ambientes fechados, sendo considerados locais com maiores chances de transmissão do vírus<sup>10</sup>.

Nos ambientes fechados, o uso de equipamentos compartilhados e o favorecimento de situações de aglomerações podem aumentar a probabilidade de disseminação do vírus, e tem sido recomendado que seja evitada a ida nesses locais pela população em geral<sup>10</sup>. Como medida sanitária, o uso de máscaras faciais durante a prática de exercício físico (EF) é considerado a forma mais segura para evitar o contágio e disseminação da doença. Os praticantes podem relatar algum desconforto ou até mesmo uma certa limitação no seu rendimento, por esta razão sugere-se evitar exercícios exaustivos, de alta intensidade, ou seja, que o praticante perceba esforço muito elevado<sup>12</sup>.

Diante do exposto, considera-se importante a população manter-se fisicamente ativa durante o período da pandemia da COVID-19 como forma de prevenção de doenças e manutenção da saúde. Sendo assim, os

profissionais de Educação Física (PEF) têm a importante função de encorajar a prática de atividade física, como também de sensibilizar a população acerca das recomendações preventivas sobre a prática em locais abertos. Logo, o presente estudo tem como objetivo analisar a opinião dos PEF sobre as recomendações do uso de máscara facial na prática de EF ao ar livre durante a pandemia de COVID-19.

## Método

Trata-se de um estudo transversal, realizado por meio de um questionário com doze perguntas em formato de pesquisa de opinião, considerando as normas da Resolução nº 510 de 07 de abril de 2016, no qual o parágrafo único descreve que: “Não serão registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP: I - pesquisa de opinião pública com participantes não identificados”<sup>13</sup>. O estudo reuniu dados em meio ao universo dos PEF de todas as regiões do Brasil, precisamente a seleção constituiu pela disponibilidade de participação entre portadores de equipamento digital e com acesso à internet, o que caracteriza uma pesquisa com amostra não probabilística.

Para a participação do estudo, o PEF clicava em um link disponível nas mídias sociais, no qual a página inicial continha informações relativas ao objetivo da pesquisa, a identificação dos pesquisadores e suas respectivas instituições de vínculo. Ao fim da mesma página, havia a pergunta se o PEF aceitaria participar da pesquisa, seguindo as opções de resposta “sim” para participar da pesquisa e “não” para não deseja participar. Importante informar, que não houve nenhum tipo de identificação para garantir o consentimento e anonimato das informações dos participantes voluntários.

Foram incluídos no estudo os PEF que decidiram participar do estudo, e com idade de 20 anos ou mais. A coleta das informações foi realizada entre os dias de 20 de junho a 31 de julho de 2020. A divulgação e recrutamento dos participantes foi realizado via internet por meio de aplicativos de redes sociais como Instagram, Facebook®, WhatsApp®, Boletim Eletrônico da autarquia Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) nº 277 de julho 2020 e por sua rede de conselhos regionais em suas páginas nas redes sociais.

O questionário de pesquisa de opinião incluiu perguntas fechadas, estruturado no Google Forms, aplicativo de gerenciamento de pesquisas do Google<sup>14</sup>. Para definição do desfecho exercício físico, foi incluído exemplos aos entrevistados, como ginástica, caminha-

da, corrida, esportes, danças ou artes marciais. A investigação incluiu as seguintes perguntas: “Você profissional de educação física, recomendaria a prática de exercícios físicos realizados ao ar livre, durante a pandemia da COVID-19?”; “Durante a pandemia da COVID-19, você recomenda a utilização da máscara facial para a prática de quaisquer exercícios físicos realizados ao ar livre?”; “Em sua opinião, durante a pandemia da COVID-19, o uso de máscara facial para a prática de exercícios físicos realizados ao ar livre, é o mais seguro para evitar o contágio?”; “Na sua opinião, a utilização da máscara facial prejudica o desempenho durante a prática de exercícios físicos (realizados ao ar livre)?”; e “Na sua opinião, a utilização da máscara facial durante a prática de exercícios físicos realizados ao ar livre pode ser prejudicial à saúde (dificuldades na respiração, infecção de pele, aumento de secreções nasais)?”. Variáveis exploratórias relacionadas a profissão (habilitação profissional, instituição de formação na graduação, maior grau de titulação e local onde trabalha) e aos aspectos sociodemográficos (sexo, idade, região do Brasil) também foram requeridas.

Os dados foram tabulados em planilha de Excel e analisados por meio do software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 23.0. Foi empregado a análise descritiva das frequências absolutas e relativas. Para as variáveis categóricas foi empregado o teste do  $\chi^2$  de Pearson e  $\chi^2$  para tendência linear para as variáveis ordinais. O nível de significância adotado foi de 5%.

## Resultados

Participaram deste estudo 2.234 PEF das cinco regiões do Brasil, a maioria dos participantes era do sexo masculino (57,1%) com idade inferior a 40 anos (76,7%). Em relação às características sociais, verificou-se uma maior proporção de profissionais da região Nordeste (40,0%), seguido da região Sudeste (22,7%), Sul (15,4%), Norte (13,4%) e Centro-Oeste (8,5%). O total de 62,6% dos PEF entrevistados concluíram a graduação em instituições de ensino superior particulares e 51,1% possuíam título de especialista. Apenas 10,4% dos profissionais concluíram cursos de mestrado (7,7%) e doutorado (2,7%) - Tabela 1.

Na Tabela 1, ao questionar sobre a recomendação da prática de EF ao ar livre, 73,4% dos PEF responderam que recomendariam. Em relação a uso da máscara durante a prática do EF, 48,2% recomendariam apenas, em locais com aglomerações de pessoas e impossibilidade de distanciamento social. Quase metade dos PEF

afirmaram que o uso de máscara facial para a prática de EF é uma alternativa parcialmente segura para evitar o contágio (49,6%), por outro lado, os profissionais consideraram que o uso da máscara pode prejudicar a saúde (37,7%) ou o desempenho do praticante (50,6%) durante o EF realizados ao ar livre.

**Tabela 1** – Frequência absoluta e relativa de variáveis gênero, faixa etária, região de moradia, tipo de habilitação, tipo de instituição, maior titulação acadêmica, local de trabalho e recomendações sobre a utilização da máscara facial, 2020 (n = 2.234).

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Homem	1.276	57,1
Mulher	957	42,8
<b>Faixa etária</b>		
20 a 29	760	34,2
30 a 39	945	42,5
40 a 57	516	23,2
<b>Região de moradia</b>		
Norte	298	13,4
Nordeste	890	40,0
Centro-Oeste	189	8,5
Sudeste	506	22,7
Sul	343	15,4
<b>Tipo de instituição</b>		
Particular	1.392	62,6
Pública	773	34,5
Pública e Particular	58	2,6
<b>Maior titulação acadêmica</b>		
Não cursou pós-graduação	846	38,1
Especialização	1.143	51,1
Mestrado	170	7,7
Doutorado	60	2,7
<b>Recomendaria a prática de EF ao ar livre?</b>		
Sim	1.640	73,4
Não	432	19,3
Não sabe	45	2,0
Sim, somente com restrições: máscara, distanciamento social e locais isolados.	57	2,6
Sim, somente com atividades sem contato físico.	44	2,0
Sim, somente com autorização do poder público.	12	0,5
Sim, somente para pessoas que não se enquadram nos grupos de risco.	3	0,1
<b>Recomendaria a utilização de máscara facial para quaisquer EF ao ar livre?</b>		
Sim, qualquer situação.	793	35,5
Sim, mas, apenas em locais com aglomerações de pessoas e impossibilidade de distanciamento social.	1.075	48,2
Não	332	14,9
Não recomenda AF ao ar livre	31	1,4

Continua...

... continua

Variáveis	n	%
A utilização de máscara facial para a prática de EF é o mais seguro para evitar o contágio?		
Sim	746	33,4
Parcialmente	1.108	49,6
Não	348	15,6
Não sabe	30	1,3
A utilização de máscara facial prejudica o desempenho durante a prática de EF realizados ao ar livre?		
Sim	1.130	50,6
Parcialmente	881	39,5
Não	205	9,2
Não sabe	17	0,8
A utilização de máscara facial durante a prática de EF pode ser prejudicial à saúde?		
Sim	832	37,7
Parcialmente	710	31,8
Não	562	25,2
Não sabe	128	5,7

n = amostra; % = proporção; EF = exercício físico; AF = atividade física.

A Tabela 2 apresenta os resultados sobre a recomendação da prática de EF ao ar livre durante a pandemia da COVID-19. Nota-se que os PEF recomendam a prática de EF ao ar livre durante a pandemia, independente da faixa etária, região de moradia ou titulação acadêmica. Houve associação com maior proporção de PEF que somente recomendam a prática de EF ao ar livre com algum tipo de restrição, sendo eles os da fai-

xa etária de 40 a 57 anos (6%), que residem na região Sudeste (6,2%,  $p < 0,001$ ) e que possuem titulação acadêmica de Doutor (a) (15%,  $p < 0,001$ ). Os PEF que não recomendariam a prática por região de moradia, o maior percentual de respostas foi observado na região norte (21,3%,  $p < 0,001$ ) e nordeste (23,9%,  $p < 0,001$ ).

Sobre a recomendação do uso de máscara facial na prática em EF ao ar livre durante a pandemia da COVID-19, grande parte dos participantes responderam que recomendam, apenas em locais com aglomerações de pessoas e impossibilidade de distanciamento social. Todavia, as proporções de PEF que responderam que recomendam o uso de máscara facial em qualquer situação diferiu quanto ao grau de titulação acadêmica ( $p = 0,003$ ), ou seja, tais recomendações foram mais prevalentes entre aqueles profissionais com titulação acadêmica de Mestrado (47,9%) e Doutorado (43,3%) - Tabela 3.

Na Tabela 4, foi observada associação significativa entre o PEF ser mais jovem (52,9% entre 20 a 29 anos,  $p < 0,005$ ) e não ter cursado a pós-graduação (54,5%,  $p < 0,001$ ) com a maior percepção de que o uso da máscara facial, durante a pandemia da COVID-19, pode prejudicar o desempenho na prática de EF, tais como ginástica, caminhada, corrida, esportes, danças ou artes marciais, realizados ao ar livre. Sobre a opinião do PEF considerar que a utilização da máscara

**Tabela 2** – Qui-quadrado sobre a recomendação da prática de exercícios físicos ao ar livre durante a pandemia da COVID-19, considerando as variáveis faixa etária, região de moradia e titulação acadêmica.

Variáveis	Sim	Sim, SR MDS e LI	Sim, SACF	Sim, SAPP	Sim, SPNEGR	Não	Não sabe	p*
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
<b>Faixa etária</b>								
20 a 29	566 (74,7)	14 (1,8)	15 (2,0)	3 (0,4)	-	152 (20,1)	8 (1,1)	0,044**
30 a 39	686 (72,8)	23 (2,4)	23 (2,4)	5 (0,5)	-	188 (20,0)	17 (1,8)	
40 a 57	377 (73,1)	20 (3,9)	6 (1,2)	4 (0,8)	3 (0,1)	87 (16,9)	19 (3,7)	
<b>Região de moradia</b>								
Norte	209 (70,6)	4 (1,4)	9 (3,0)	2 (0,7)	-	63 (21,3)	9 (3,0)	<0,001*
Nordeste	613 (69,0)	25 (2,8)	16 (1,8)	4 (0,5)	-	212 (23,9)	18 (2,0)	
Centro-Oeste	154 (81,5)	3 (1,6)	6 (3,2)	1 (0,5)	-	21 (11,1)	4 (2,1)	
Sudeste	372 (73,7)	17 (3,4)	7 (1,4)	4 (0,8)	3 (0,6)	93 (18,4)	9 (1,8)	
Sul	281 (81,9)	8 (2,3)	6 (1,7)	1 (0,3)	-	42 (12,2)	5 (1,5)	
<b>Titulação acadêmica</b>								
Não cursou PG	646 (76,6)	17 (2,0)	19 (2,3)	1 (0,1)	-	146 (17,3)	14 (1,7)	<0,001*
Especialização	836 (73,9)	29 (2,5)	20 (1,8)	5 (0,4)	3 (0,3)	220 (19,3)	28 (2,5)	
Mestrado	105 (61,8)	6 (3,5)	4 (2,4)	3 (1,8)	-	49 (28,8)	3 (1,8)	
Doutorado	38 (63,3)	5 (8,3)	1 (1,7)	3 (5,0)	-	13 (21,7)	-	

SR = somente com restrições; MDS = máscara e distanciamento social; LI = locais isolados; SACF = somente atividades sem contato físico; SAPP = somente com autorização do poder público; SPNEGR = somente para pessoas que não se enquadram nos grupos de riscos; PG = pós-graduação; % = prevalência; \*\* Teste  $\chi^2$  para tendência linear; \* Teste  $\chi^2$  de Pearson.

facial durante tais práticas de EF pode ser prejudicial à saúde, houve associação entre o profissional residir na região Nordeste (44,8,  $p < 0,001$ ) e não ter cursado a pós-graduação (41,9%,  $p < 0,001$ ).

**Tabela 3** – Qui-quadrado sobre a recomendação do uso de máscara facial em exercícios físicos ao ar livre durante a pandemia da COVID-19, considerando as variáveis idade, região de moradia e titulação acadêmica.

Variáveis	Sim, QS	Sim, LAPDS	Não	Não RAFAL	p
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Faixa etária					0,270**
20 a 29	274 (36,1)	383 (50,5)	95 (12,5)	6 (0,8)	
30 a 39	327 (34,8)	442 (47,0)	152 (16,2)	19 (2,0)	
40 a 57	190 (36,8)	237 (45,9)	83 (16,1)	6 (1,4)	
Região de moradia					0,160*
Norte	88 (29,6)	152 (51,2)	55 (18,5)	2 (0,7)	
Nordeste	311 (35,0)	428 (48,2)	135 (15,2)	14 (1,6)	
Centro-Oeste	63 (33,3)	101 (53,4)	24 (12,7)	1 (0,5)	
Sudeste	198 (39,4)	227 (45,1)	68 (13,5)	10 (2,0)	
Sul	131 (38,3)	160 (46,8)	47 (13,7)	4 (1,2)	
Titulação acadêmica					0,003*
Não cursou PG	271 (32,1)	430 (50,9)	133 (15,8)	10 (1,2)	
Especialização	407 (35,7)	554 (48,8)	163 (14,3)	15 (1,3)	
Mestrado	81 (47,9)	64 (37,9)	20 (11,8)	4 (2,4)	
Doutorado	26 (43,3)	20 (33,3)	12 (20,0)	2 (3,3)	

QS = em qualquer situação; LAPDS = mas, apenas em locais com aglomerações de pessoas e impossibilidade de distanciamento social; RAFAL = recomenda atividade física ao ar livre; % = prevalência; \*\* Teste  $\chi^2$  para tendência linear; \* Teste  $\chi^2$  de Pearson.

**Tabela 4** – Qui-quadrado (comparação) sobre a recomendação do uso de máscara durante a pandemia da COVID-19 em exercícios físicos ao ar livre e as variáveis idade, região de moradia e titulação acadêmica.

Em sua opinião, durante a pandemia da COVID-19, o uso de máscara facial para a prática de exercícios físicos, tais como ginástica, caminhada, corrida, esportes, danças ou artes marciais, realizados ao ar livre, é o mais seguro para evitar o contágio?					
Variáveis	Sim	Parcialmente	Não	Não sabe	p
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Faixa etária					0,496**
20 a 29	230 (30,3)	417 (54,9)	103 (13,6)	10 (1,3)	
30 a 39	319 (33,9)	457 (48,6)	153 (16,3)	11 (1,2)	
40 a 57	193 (37,5)	225 (43,7)	88 (17,1)	9 (1,7)	
Região de moradia					0,287*
Norte	97 (32,7)	136 (45,8)	60 (20,2)	4 (1,3)	
Nordeste	304 (34,2)	440 (49,5)	133 (15,0)	11 (1,2)	
Centro-Oeste	61 (32,3)	102 (54,0)	25 (13,2)	1 (0,5)	
Sudeste	171 (33,9)	247 (49,0)	74 (14,7)	12 (2,4)	
Sul	109 (31,9)	177 (51,8)	54 (15,8)	2 (0,6)	
Titulação acadêmica					0,180*
Não cursou PG	252 (29,8)	441 (52,2)	142 (16,8)	10 (1,2)	
Especialização	398 (34,9)	560 (49,2)	165 (14,5)	16 (1,4)	
Mestrado	64 (37,6)	74 (43,5)	29 (17,1)	3 (1,8)	
Doutorado	25 (42,4)	23 (39,0)	10 (16,9)	1 (1,7)	
Na sua opinião, a utilização da máscara facial prejudica o desempenho durante a prática de exercícios físicos, tais como ginástica, caminhada, corrida, esportes, danças ou artes marciais, realizados ao ar livre?					
Variáveis	Sim	Parcialmente	Não	Não sabe	p
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Faixa etária					0,005**
20 a 29	401 (52,9)	291 (38,4)	60 (7,9)	6 (0,8)	

Continua...

... continua

Variáveis	Sim	Parcialmente	Não	Não sabe	P
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
30 a 39	482 (51,1)	370 (39,2)	86 (9,1)	5 (0,5)	0,107*
40 a 57	236 (45,8)	214 (41,6)	59 (11,5)	6 (1,2)	
Região de moradia					0,107*
Norte	168 (56,8)	108 (36,5)	16 (5,4)	4 (1,4)	
Nordeste	434 (48,8)	354 (39,8)	96 (10,8)	6 (0,7)	
Centro-Oeste	99 (52,4)	71 (37,6)	18 (9,5)	1 (0,5)	
Sudeste	234 (46,4)	219 (43,5)	47 (9,3)	4 (0,8)	
Sul	186 (54,4)	126 (36,8)	28 (8,2)	2 (0,6)	
Titulação acadêmica					<0,001*
Não cursou PG	460 (54,5)	324 (38,4)	57 (6,8)	3 (0,4)	
Especialização	567 (49,7)	450 (39,5)	115 (10,1)	8 (0,7)	
Mestrado	71 (41,8)	71 (41,8)	24 (14,1)	4 (2,4)	
Doutorado	24 (40,0)	25 (41,7)	9 (15,0)	2 (3,3)	

Na sua opinião, a utilização da máscara facial durante a prática de exercícios físicos, tais como ginástica, caminhada, corrida, esportes, danças ou artes marciais, realizados ao ar livre pode ser prejudicial à saúde (dificuldades na respiração, infecção de pele, aumento de secreções nasais)?

Variáveis	Sim	Parcialmente	Não	Não sabe	P
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Faixa etária					0,421**
20 a 29	291 (38,3)	248 (32,7)	169 (22,3)	51 (6,7)	
30 a 39	331 (35,2)	316 (33,6)	251 (26,7)	43 (4,6)	
40 a 57	199 (38,6)	143 (27,8)	140 (27,2)	33 (6,4)	
Região de moradia					<0,001*
Norte	133 (44,8)	90 (30,3)	32 (20,9)	12 (4,0)	
Nordeste	355 (39,9)	283 (31,8)	206 (23,2)	45 (5,1)	
Centro-Oeste	67 (35,4)	55 (29,1)	62 (32,8)	5 (2,6)	
Sudeste	151 (30,0)	161 (32,0)	148 (29,4)	43 (8,5)	
Sul	120 (35,1)	117 (34,2)	82 (24,0)	23 (6,7)	
Titulação acadêmica					<0,001*
Não cursou PG	353 (41,9)	251 (29,8)	189 (22,4)	50 (5,9)	
Especialização	423 (37,1)	367 (32,2)	289 (25,3)	62 (5,4)	
Mestrado	41 (24,1)	59 (34,7)	57 (33,5)	13 (7,6)	
Doutorado	9 (15,3)	24 (40,7)	23 (39,0)	3 (5,1)	

% = prevalência; PG = pós-graduação; \*\* Teste  $\chi^2$  para tendência linear; \* Teste  $\chi^2$  de Pearson.

## Discussão

Os principais resultados desse estudo indicam que a maioria dos PEF do Brasil participantes desta pesquisa, recomendam a prática de EF ao ar livre no cenário da pandemia da COVID-19. Dentre os PEF que recomendam esta prática sem restrições, os maiores percentuais foram daqueles que residem na região Centro-oeste e Sul do país, e que não possuem curso de pós-graduação. Em relação a orientação da utilização da máscara facial, a maioria dos PEF recomendam a utilização da máscara facial apenas para locais com aglomerações de pessoas e impossibilidade de distanciamento social, e o maior percentual opinaram que a utilização da máscara facial durante a prática de EF ao ar livre é prejudicial

tanto para o desempenho como para à saúde.

Esse estudo encontrou que os percentuais de respondentes que recomendam a prática não diferem significativamente em relação a idade, que variou ente PEF de 20 a 57 anos. Por outro lado, entre os profissionais com maior faixa etária e grau de titulação acadêmica foi observada uma maior proporção de PEF que relataram recomendar a prática de EF com algumas restrições. Diante a ausência de vacina e tratamento eficaz para a COVID-19, os pesquisadores e organizações de saúde recomendam a adoção de medidas de prevenção (isolamento social, uso de máscara facial, higienização das mãos) para controle desta pandemia<sup>7</sup>. Acredita-se que os PEF com uma maior faixa etária e titulação acadê-

mica são aqueles profissionais que buscam realizar a sua prática profissional baseada em evidências científicas. Estes profissionais possuem um perfil de entendimento relacionado aos aspectos da saúde individual e coletiva, que neste contexto da COVID-19 reconhecem que a prática de EF ao ar livre deva ser realizada com suas devidas restrições, a fim de evitar a exposição dos praticantes ao risco de contaminação.

Analisando a atuação do PEF como profissional de saúde<sup>15</sup>, conhecedor dos efeitos benéficos da prática de EF para saúde física e mental, principalmente nesse momento de isolamento social<sup>11</sup>, torna-se fundamental que a classe estimule e oriente a população a se manter fisicamente ativa de forma segura. Porém, é importante que o PEF estabeleça e reconheça a necessidade das medidas de prevenções para evitar o contágio da COVID-19 durante a prática de EF ao ar livre, o incentivo da prática de atividades físicas em áreas abertas deve estar reforçado ao respeito com as recomendações das autoridades sanitárias.

O presente estudo mostrou que os PEF que residem na região Norte e Nordeste do país tiveram maiores percentuais em não recomendar a prática de EF ao ar livre quando comparados com os PEF da região Centro-oeste e Sul, que são os que mais recomendam a prática. Acredita-se que esse resultado possa ter relação com o número de casos confirmados de COVID-19 nas diferentes regiões do país, onde no período de 14 a 20/06, a região Norte possuía 209.812 casos confirmados, o Nordeste com 373.938, o Centro-Oeste com 61.070 e a região Sul com 49.908<sup>16</sup>. Diante dos locais de práticas de EF ao ar livre fechados e da elevada quantidade de casos confirmados de COVID-19 na região Norte e Nordeste, os PEF destes locais podem ter tido receio em orientar a população a sair de casa para realizar prática de EF ao ar livre, como também pode-se destacar a influência dos decretos estaduais e municipais em relação a quarentena e *lockdown*, que foram medidas utilizadas com o intuito de limitar a movimentação de pessoas nas ruas.

O fechamento dos locais de prática de atividade física ao ar livre em diversas localidades do país, fez com que pesquisadores brasileiros discutissem a possibilidade de reaberturas de centros de atividades físicas ao ar livre<sup>17</sup>, assim como a sugestão de uma determinação de lei no Brasil que considerasse a prática de atividades físicas ao ar livre como prática essencial<sup>9</sup>.

A necessidade de uma discussão mais aprofundada pelos governantes e a classe de PEF em relação à

reabertura dos espaços de prática de EF ao ar livre é de tamanha necessidade para este período. Logo que, em um estudo realizado com 16.440 brasileiros, os pesquisadores concluíram que as condições de habitação (moradia) pode ser um fator influenciador para a não realização da prática de EF durante o isolamento imposto pela COVID-19<sup>18</sup>.

Os resultados desta pesquisa revelaram que apenas 35,5% dos PEF recomendam o uso da máscara facial para prática de EF ao ar livre em qualquer situação. Dentre estes a maior concentração de respostas foi entre os PEF que possuem cursos de pós-graduação (Mestrado e Doutorado). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>19</sup>, realizar EF ao ar livre diante da pandemia da COVID-19 está recomendado desde de que os protocolos de prevenção sejam seguidos pelos praticantes. A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE)<sup>10</sup> recomendam que as práticas EF ao ar livre sejam realizados seguindo os cuidados de etiqueta respiratória e de higiene. Esta preocupação relacionada ao uso da máscara em áreas públicas, se dá pelo entendimento que a partir do momento que o praticante sai de casa, ele está passível a diversas situações de aproximação indesejada com outras pessoas ou com superfícies diversas (botões, corrimões, maçanetas, portas e barras de apoio) que eventualmente possam estar contaminadas<sup>10</sup>.

Observar o posicionamento contraditório dos PEF diante de uma necessidade de protocolo de prevenção, que é a utilização de máscara em locais públicos, seja qual for a situação, demonstra o quanto a categoria profissional precisa ser esclarecida sobre os protocolos de segurança sanitária para conter a propagação da COVID-19. Este dado releva a necessidade de integrar os eixos da formação e da atenção à saúde no contexto da EF, fato esse que já vem sendo discutido por pesquisadores brasileiros<sup>20</sup>. O ponto de vista de Loch et al<sup>21</sup>, é que a pandemia de COVID-19 demonstrou a urgência da aproximação do PEF com o campo da saúde coletiva, gerando assim, uma necessidade de aprofundamento dos conhecimentos básicos de saúde, da epidemiologia e medidas sanitárias pelos PEF.

A utilização da máscara durante a prática de EF tem sido motivo de discussões em vários países do mundo<sup>22-26</sup>. Os resultados desse estudo indicaram que a maioria dos PEF acreditam que a utilização da máscara facial durante a prática de EF ao ar livre é prejudicial para o desempenho, como também à saúde. Entre os PEF que apresentaram esta opinião estão os de menor

faixa etária, os residentes na região Norte do país e os que não possuem curso de pós-graduação.

Ao mesmo tempo que a OMS<sup>27</sup> recomenda o uso de máscara facial como item preventivo para a COVID-19, no dia 16 de junho de 2020, o mesmo órgão publicou em sua rede social que não recomendava o uso de máscaras durante a prática de EF<sup>28</sup>. A entidade argumentou que a máscara utilizada durante o EF pode fazer com que as pessoas fiquem mais ofegantes e, conseqüentemente, a respiração ficar desconfortável. Além de que o suor pode deixar a máscara úmida, dificultar a respiração e assim promover o crescimento de bactérias<sup>28</sup>. Esta informação pode ter influenciado aos PEF em opinarem que o uso de máscara é prejudicial tanto para o desempenho e saúde do praticante.

Entidades brasileiras, como Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (ABRAMET)<sup>29</sup> e SBMEE<sup>10</sup> em contrapartida, afirmam que o uso de máscara é um item de proteção essencial em EF. Embora reconhecidamente certas alterações fisiológicas<sup>24,25</sup> e que a maioria dos estudos sobre esse tema usaram outros tipos de máscaras<sup>22,23</sup>, não existem estudos científicos que comprovam que as máscaras de tecidos fazem mal a saúde.

Em tese, a máscara cria uma barreira que demanda mais esforço ao respirar e com isso pode prejudicar o rendimento no exercício físico<sup>30</sup>, mas que não coloca em risco a saúde dos praticantes que desejam realizar EF. Além do mais, o uso da máscara protege o praticante a um possível contágio pela COVID-19<sup>30</sup>.

Embora ainda não existam estudos sobre quais máscaras seriam ideais para a prática de esportes, seria ideal que os praticantes de EF busquem máscaras que melhor se adaptem ao seu rosto e que possam manter o equilíbrio entre a respiração e proteção. Epidemiologicamente, seguir as estratégias de enfrentamento da propagação da COVID-19, como a utilização da máscara facial, manter o distanciamento necessário e evitar aglomerações durante a prática de EF ao ar livre seria um papel de cidadania e corresponsabilização com a sua saúde e a do próximo.

Os resultados apresentados neste estudo apresentam algumas limitações, especialmente quanto ao tipo de amostragem por conveniência. É um tipo de amostra que pode apresentar vieses de seleção, e não ser representativa dos PEF do Brasil. Porém, este tipo de amostragem é ideal para se obter informações de opiniões e pontos de vista, no qual foi possível se ter informações dos PEF de todas as regiões do Brasil. Outros pontos que pode-se destacar estão relacionados a limitação do questionário

eletrônico, que impede o auxílio ao participante quando o mesmo não compreende alguma pergunta, a impossibilidade do conhecimento sobre as circunstâncias em que o formulário foi respondido e as medidas utilizadas neste instrumento que não foram validadas.

Como ponto positivo deste estudo, se destaca a abrangência nacional e o caráter exploratório sobre as associações entre as percepções dos PEF sobre o uso da máscara facial que podem possibilitar o desenvolvimento de estratégias diante a formação inicial e continuada do PEF para o enfrentamento da COVID-19.

Conclui-se que a opinião da maioria dos PEF deste estudo recomenda a prática de EF ao ar livre no cenário da pandemia da COVID-19. A recomendação da utilização da máscara facial durante a prática de EF pela maioria, foi que seja usada apenas para locais com aglomerações de pessoas e impossibilidade de distanciamento social. O maior percentual, acreditam que a utilização da máscara facial durante a prática de EF ao ar livre é prejudicial tanto para o desempenho físico como para a saúde.

As informações deste estudo evidenciaram a necessidade de discussões na melhoria da formação do profissional para atuação no campo da saúde, além do mais, o prolongamento da pandemia exigirá um posicionamento dos PEF com estratégias de enfrentamento, no qual terão como base as novas evidências científicas que surgirem sobre a epidemiologia e contágio pelo novo coronavírus. Os PEF necessitam guiar a população à prática de EF, considerando os aspectos comportamentais e de prevenção relativo ao contexto da pandemia COVID-19.

### Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

### Contribuição dos autores

Ferreira MS, desenvolveu a proposta deste estudo, recrutamento, interpretação dos dados, revisão de literatura e redação do artigo. Farias GS, participou da proposta do estudo, recrutamento, interpretação dos dados, revisão de literatura e redação do artigo. Barros GR, participou da proposta do estudo, recrutamento, interpretação dos dados, revisão de literatura, realizou as análises estatísticas e redação do artigo. Santos SFS, participou da redação do artigo e revisão crítica. Sousa TF, participou da proposta do estudo, recrutamento, interpretação dos dados e redação do artigo.

### Agradecimentos

Os autores agradecem a todos os participantes deste estudo.

## Referências

1. Wu F, Zhao S, Yu B, Chen Y-M, Wang W, Song Z-G, et al. A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*. 2020;579(7798):265–69.
2. Bogoch II, Watts A, Thomas-Bachli A, Huber C, Kraemer MUG, Khan K. Potential for global spread of a novel coronavirus from China. *J Travel Med*. 2020;27(2):taaa011.
3. Cucinotta D, Vanelli M. WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomed*. 2020;91(1):157–60.
4. World Health Organization. Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. 2020. [Cited in 2020]. Available at: <https://covid19.who.int/table>.
5. Croda JHR, Garcia LP. Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. *Epidemiol Serv Saude*. 2020;29(1):1–3.
6. Asadi S, Bouvier N, Wexler AS, Ristenpart WD. The coronavirus pandemic and aerosols: Does COVID-19 transmit via expiratory particles?. *Aerosol Sci Technol*. 2020;0(0):1–4.
7. Garcia LP. Uso de máscara facial para limitar a transmissão da COVID-19. *Epidemiol Serv Saude*. 2020;29(2):e2020023.
8. Blocken B, Van Druenen T, Van Hooff T, Verstappen PA, Marchal T, Marr LC. Can indoor sports centers be allowed to re-open during the COVID-19 pandemic based on a certificate of equivalence?. *Build Environ*. 2020;180:107022.
9. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic? *Int J Cardiovasc Sci*. 2020;33(4):401–3.
10. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte/SBMEE. Informe 3 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19: São Paulo. 2020. [citado em 2020 set 12]. Disponível em: <<http://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico/>>.
11. Laddu DR, Lavie CJ, Phillips SA, Arena R. Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020;S0033-0620(20):30078–5.
12. Silva MG, Milani M. Máscaras faciais na prática de exercícios físicos: sua utilidade, modelos disponíveis e seu impacto na fisiologia cardiopulmonar. *Rev Derc*. 2020;26(3): 153–61.
13. BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Conselho Nacional de Saúde. Resolução no 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União* 2016. 2016. [citado em 2020 ago 30]. Disponível em: <[https://www.in.gov.br/materia/-/asset\\_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/22917581](https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/22917581)>.
14. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
15. BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 218, de 06 de março de 1997. Regulamentação das profissões de Saúde. *Diário Oficial da União* 1997. [citado em 2020 ago 30]. Disponível em: Acessado em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1997/res0218\\_06\\_03\\_1997.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1997/res0218_06_03_1997.html)>.
16. BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Boletins epidemiológicos. [citado em 2020 ago 18]. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/boletins-epidemiologicos>>.
17. Cortez ACL, Pitanga FJG, Almeida-Santos MA, Nunes RAM, Botero-Rosas DA, Dantas EHM. Centros de atividades físicas e promoção de saúde durante a pandemia da Covid-19. (Preprint). 2020.
18. Bezerra ACV, Silva CEM, Soares FRG, Silva JAM, Bezerra ACV, Silva CEM, et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Cien Saude Colet*. 2020;25(Suppl 1): 2411–21.
19. World Health Organization. Europe. Stay physically active during self-quarantine. [Citado em 2020]. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>.
20. Fonseca SA, Menezes AS, Loch MR, Feitosa WMN, Nahas MV, Nascimento JV. Pela criação da associação brasileira de ensino da Educação Física para a saúde: ABENEFS. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2011;16(4):283–8.
21. Loch MR, Rech, CR, Costa FF. A urgência da saúde coletiva na formação em educação física: lições com a COVID-19. *Cien Saude Colet*. 2020;5(9):3511–16.
22. Davis BA, Tsen LC. Wearing an N95 respiratory mask: an unintended exercise benefit? *Anesthesiology*. 2020;133(3):684–6.
23. Otsuka A, Komagata J, Sakamoto Y. Wearing a surgical mask does not affect the anaerobic threshold during pedaling Exercise. *J Hum Sport Exerc*. (In Press).2020.
24. Roberge RJ, Coca A, Williams WJ, Powell JB, Palmiero AJ. Physiological impact of the N95 filtering facepiece respirator on healthcare workers. *Respir Care*. 2010;55(5):569–77.
25. Johnson AT. Respirator masks protect health but impact performance: a review. *J Biol Eng*. 2016;10(4).
26. Rensburg DCJV, Pillay L, Hendricks S, Blanco JH. Year of the face mask: do's and don'ts during exercise. *S Afr J Sports Med*. 2020;32(1):1–2.
27. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: when and how to use masks. [Citado em 2020]. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>>.
28. World Health Organization. FACT: People should NOT wear masks while exercising. [Cited in 2020]. Available at: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>>.
29. Associação Brasileira de Medicina de Tráfego. Abramet alerta: uso de máscaras é essencial à prevenção da COVID-19 nas caminhadas e pedaladas. [Citado 2020 ago 18]. Disponível em: <<https://www.abramet.com.br/noticias/abramet-alerta-uso-de-mascaras-e-essencial-prevencao-da-covid-19-nas-caminhadas-e-pedaladas/>>.
30. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte/SBMEE. Informe 5 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19. [Citado 2020 ago 18]. Disponível em: <<http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/07/01-06-INFORME-5-SBMEE-AT.pdf>>.

Recebido: 14/09/2020  
Aprovado: 21/12/2020

### Como citar este artigo:

Ferreira MS, Farias GS, Barros GR, Santos SFS, Sousa TF. Ponto de vista dos profissionais de Educação Física sobre o uso da máscara facial durante o exercício físico na pandemia da COVID-19. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2020;25:e0172.. DOI: 10.12820/rbaf.25e0172